

Zenés tornagyakorlat

Irta: SZILÁGYI GYULA
áll. polg. isk. tanár, testnevelő tanár.

I.

1. Páros karlendítés mellső középtartásba. (Tenyér le.)
2. Bal lépőállás oldalt és páros karlendítés vízszintes síkban, oldalsó középtartásba. (Tenyér le.)
3. Páros karhajlítás tarkóra.
4. Szünet.
5. Bal mély védőállás hátra és páros karnyujtás után folytatólagosan páros karlendítés mellső középtartásba. (Ujjak a talajon.)
6. Térdelés bal térdre és páros karlendítés oldalt középtartásba. (Tenyér le.)
7. Jobbláb nyújtás oldalt, egyidejűleg jobbkar hajlítás csipőre, balkar hajlítás a fej fölé. (Baltenyér le.)
8. Szünet.
9. Törzshajlítás jobbra.
10. Törzsnyújtással törzshajlítás balra és páros karlendítés oldalt középtartásba. (Balkéz ujjai a talajon.)
11. Törzsnyújtás és jobbláb hajlítás bal térdelőállásba. (Karok maradnak oldalt középtartásban, tenyér lefele.)
12. Szünet.
13. Nyújtás a jobblábra, bal lépőállás hátra és páros karlendítés mély és mellső középtartáson át magastartásba. (Tenyér előre.)
14. Negyedfordulat jobbra jobbtalpon, bal lépőállás oldalt és páros karlendítés oldalt középtartásba. (Jobbkar mellső közép és oldalt mély tartáson át lendül. Tenyér le.)
15. Balláb zárással alapállás.
16. Szünet, illetve a végén pihenj állás.
(Ugyanez még háromszor egymásután, amíg alaphelyzetbe érünk.)

II.

1. Lábujjállás, páros karhajlítás mellhez. (Tenyér lefelé.)
2. Térdhajlítás (hajlitott állás), páros karnyujtás magastartásba. (Tenyér befelé.)
3. Ugrás oldal-terpeszállásba, páros karhajlítás tarkóra.
4. Szünet.
5. Törzsfordítás balra, páros karnyujtás oldalt középtartásba. (Tenyér lefelé.)
6. Törzsfordítás jobbra (vissza), bal lépőállással (tá-

madóállás, törzs egyenes), páros karhajlítás mellhez. (Tenyér lefele.)

7. Törzshajlítás jobbra, jobbkarnyújtás oldalt mélytartásba (tenyér a lábszáron), balkarhajlítás tarkóra, fejfordítással jobbra. (Tekintet a jobb lábra.)
 8. Szünet.
 9. Törzs- és térdnyújtással terpeszállás, egyidejűleg fejfordítás előre, balkarnyújtás és jobbkarlendítés oldalt középtartáson át magastartásba, kézcsatoltatás.
 10. Ugrás hajlitott állásba (mérsékelt térdhajlítás), páros karlendítés oldalt középtartásba. (Tenyér lefelé.)
 11. Nyújtás bal lépőállásba hátra, páros karlendítés (vízszintes síkban) mellső középtartásba. (Tenyér befelé.)
 12. Szünet.
 13. Negyedfordulat balra (jobbsarkon) bal lépőállásba oldalt, bal karlendítés mélytartáson át oldalt középtartásba (tenyér lefelé), jobb karhajlítás tarkóra, fejfordítás balra.
 14. Törzshajlítás balra, bal karlendítés mélytartásba. (Tenyér lábszáron, tekintet ballábon.)
 15. Törzsnyújtás, jobb karlendítés oldalsó középtartáson át mélytartásba és ballábbal alapállás.
 16. Szünet.
- (Még háromszor ismétlendő.)

III.

1. Jobb támadóállás oldalt, jobb karhajlítás tarkóra, bal karlendítés oldalsó középtartásba.
2. Törzshajlítás jobbra, kartartás csere.
3. Bal karnyújtás oldalsó középtartásba.
4. Szünet.
5. Törzsnyújtás és térdnyújtással nagy terpeszállás, karok oldalsó középtartásba.
6. Bal térdhajlítással bal támadóállás oldalt, törzshajlítás oldalt, jobb karhajlítás tarkóra, balkar oldalsó középtartásban marad.
8. Szünet.
7. Jobb karnyújtás oldalsó középtartásba.
9. Törzsnyújtás és térdnyújtással nagy terpeszállás, karok oldalsó középtartásba.
10. Páros karlendítés mélytartáson át mellső középtartásba (tenyér be), jobb lépőállás oldalt.
11. Jobb lábzarással hajlitott állás, páros karlendítés mély

és oldalsó középtartáson át magastartásba. (Tenyér be.)

12. Szünet.

13. Negyedfordulat a jobbtalpon balra, bal lépőállás oldalt, páros karlendítés oldalsó középtartásba. (Balkar mellső mélytartáson át.)

14. Balláb zárás, páros karhajlítás mellhez. (Tenyér le.)

15. Alapállás.

16. Szünet.

(Még háromszor ismétlendő.)

IV.

1. Hajlított állás (mérsékelt térdhajlítás), páros karhajlítás vállhoz. (Kezek ökölbe, kisujj előre néz.)

2. Nyújtás bal lépőállásba hátra, páros karlökés magastartásba. (Ujjak nyújtva, tenyér befelé.)

3. Bal védőállás hátra, páros karlendítés oldalt középtartásba. (Tenyér befelé.)

4. Szünet.

5. Emelés bal mérlegállásba (jobbtérd kissé hajlítva), karok maradnak. (Tenyér előre.)

6. Törzs és jobb térdnyújtással bal lábemelés (lebegőálláson át) térdemelésbe, egyidejűleg páros karlendítés mély- és középtartáson át magastartásba. (Tenyér befelé, bal alszár függőleges.)

7., 8. Szünet.

9. Bal lábnyújtás hátra bal mély védőállásba, páros karlendítés mellső középtartáson át mélytartásba. (Tenyér a földön.)

10. Jobb lábnyújtás a bal mellé, mellső fekvőtámasz. (Tekintet előre.)

11., 12. Szünet.

13. Jobb lábnyújtás, mély védőállás, páros karlendítés mellső középtartáson át mélytartásba. (Tenyér a földön.)

14. Negyedfordulat balra (jobbtalpon), bal lépőállásba oldalt, páros karlendítés oldalt középtartásba. (Tenyér lefelé.)

15. Alapállás ballábbal.

16. Szünet.

(Még háromszor ismétlendő.)

